

UN PROGRAMME **GRATUIT**
ANIMÉ PAR DES PROFESSIONNELS



FORMATION COLLECTIVE PLEINE CONSCIENCE

avec
Fanny SOUEF & Daisy STOLOFF

9 séances prénatales + 1 journée complète

Apprendre à être à l'écoute de ce qui se passe dans notre corps. Ce projet intègre une formation collective yoga et MBCP*. Il s'agit avant tout d'un programme qui propose une nouvelle manière de se préparer à la naissance et à la parentalité. Par le biais d'exercices simples à la portée de tous, ce programme invite les futurs parents à vivre une maternité plus sereine, ressentir le lien avec le bébé tout au long de la grossesse, se préparer à l'accouchement en apprivoisant le stress, les peurs et les douleurs, prévenir la dépression du Post-Partum, reconnaître le rôle du partenaire/conjoint...

MBCP : Mindfulness Based Childbirth and Parenting «Naissance et parentalité en pleine conscience»*

Durée de la séance : 2h30

Lieu : Mouthoumet

Période : mai à juin 2024

co-animation : Fanny Souef, gynécologue obstétricienne diplômée en méditation et santé et en MBCP et **Daisy Stoloff**, professeure diplômée de danse, de yoga et de yoga pré et post-natal. Formatrice en expression corporelle.

Public concerné :

Parent seul ou en couple qui attendent un enfant à naître à partir de juillet 2024

	Date	Horaire
Atelier 1	Mercredi 1er mai	10h à 12h30
Atelier 2	Mercredi 1er mai	14h à 16h30
Atelier 3	Mercredi 8 mai	10h à 12h30
Atelier 4	Mercredi 8 mai	14h à 16h30
Atelier 5	Vendredi 17 mai	10h à 12h30
Atelier 6	Vendredi 17 mai	14h à 16h30
Journée immersion	Samedi 1er juin	10h à 16h30
Atelier 7	Samedi 8 juin	10h à 12h30
Atelier 8	Samedi 8 juin	14h à 16h30
Atelier 9	Samedi 15 juin	10h à 12h30

**Vous habitez les Corbières,
Vous êtes intéressés
N'hésitez pas, contactez nous :**

04 68 45 24 54

Centre Social ADHCo
23, rue de la gare - 11330 MOUTHOMET
adhco.communication@orange.fr